



Conducta y comunicación positiva

 Duración: 10.00 horas

Descripción

De acuerdo con diferentes estudios, al menos el 30% de los resultados de un equipo se explican por las diferencias de clima. Un buen clima de trabajo permite a las personas entablar mejores relaciones en su trabajo y desarrollar su autonomía y creatividad, y establecer un mejor control y cumplimiento de sus objetivos.

En el plano individual, adoptar una actitud positiva permite a las personas sentirse más felices en su trabajo, lo que se traduce en empleados con mayor energía y dinamismo, mejor preparados para superar las adversidades, y capaces de tomar decisiones más creativas y acertadas. Todo ello repercute de forma directa en un aumento de su productividad laboral.

Este es el objetivo fundamental de este programa de Potenciación de la Conducta y la Comunicación Positiva: trabajar y mejorar la confianza en las propias capacidades o fortalezas de los participantes, dirigiendo su atención hacia el bienestar y satisfacción en sus propias vidas, incentivando su espíritu y actitud positivas, y dotándoles de las herramientas, métodos y técnicas para alcanzar estos logros, que redunden en una mejora de su productividad y la de la organización.

Objetivos

- Crear relaciones de confianza en el entorno profesional.
- Limitar las reacciones ineficaces en sus interacciones movilizándolo sus recursos personales.
- Desarrollar la seguridad en sí mismos construyendo escenarios de éxito. Mejorar las relaciones interpersonales y la comunicación positiva entre los miembros de un equipo.
- Aprender a aplicar en la práctica la inteligencia emocional en sus distintas dimensiones.
- Mejorar o desarrollar las competencias emocionales, aumentando la satisfacción en el trabajo y mejorando el desempeño profesional.
- Potenciar el desarrollo de habilidades de comunicación que nos permiten evitar o resolver los conflictos.
- Analizar como el estrés nos afecta y cómo podemos desarrollar técnicas que nos permitan reducirlo y eliminarlo de nuestra vida.
- Conocer los procesos de desmotivación y aprender recetas que nos ayuden a motivarnos a nosotros mismos.

Contenidos

UNIDAD 1 - INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONDUCTA POSITIVA

- La Inteligencia Emocional y las Competencias Emocionales
- Actividad: La inteligencia emocional. Enseñanzas desde el Deporte, por Xesco Espar
- La Inteligencia Emocional en las Organizaciones
- Los Estados de Ánimo
- Actividad Roleplay: Claves de la Automotivación
- Las Emociones Negativas
- Autocontrol Emocional
- La Autoestima

UNIDAD 2 - HABILIDADES DE COMUNICACIÓN POSITIVA

- La Comunicación Organizacional
- Actividad Roleplay- Practicando la Asertividad
- La cohesión de un equipo
- Actividad Roleplay: La Importancia de la Comunicación dentro del Equipo
- La conflictividad y falta de cohesión de un equipo
- Cómo fomentar la cohesión del equipo
- Actividad - Gestión Eficaz de Equipos

UNIDAD 3 - OPTIMISMO Y ACTITUD POSITIVA

- Neurociencia de la felicidad
- Optimismo y pesimismo
- Los efectos psicológicos del pesimismo
- Cómo nos ayuda el optimismo a alcanzar nuestros objetivos
- La creatividad: qué es, cómo se produce qué factores la condicionan
- Creatividad y Energía Física y Mental
- Creatividad y Pensamiento Inconsciente
- Creatividad y Emociones
- Actividad Roleplay: Las Barreras a la Creatividad

UNIDAD 4 - QUÉ HACE QUE NOS SINTAMOS MOTIVADOS CON LAS TAREAS QUE REALIZAMOS

- Estado de flujo
- Alcanzando el estado de flujo

UNIDAD 5 - RESISTENCIA AL ESTRÉS Y A LA ADVERSIDAD

- Actividad Me siento bien
- Actividad: La activación fisiológica en situaciones de estrés. Caso Práctico David Beckham
- Actividad: La Importancia Mental
- Actividad: las situaciones de adversidad, la exigencia y el alto rendimiento
- El concepto de indefensión aprendida
- Cómo nos afecta el fracaso
- La lógica del mecanismo de indefensión aprendida
- La capacidad de mantener la esperanza y no rendirnos
- La capacidad para reinterpretar la situación y no perder el control
- Aprender a pensar correctamente para afrontar el estrés
- Actividad: La capacidad de resistencia a la frustración y a la adversidad
- Técnicas eficaces para manejar Situaciones Adversas
- Actividad: La gestión del estrés. Lecciones desde el deporte de alto rendimiento, por Juanma López Iturriaga.